Alzad la mirada



Adviento 2026

Material para preparar
la venida de nuestro Señor Jesús

AC+ general



Alzad la mirada

Aprender a mirar a Cristo que viene para aprender a mirar como Él

Al iniciar un nuevo año litúrgico, la Iglesia nos invita a adentrarnos en el tiempo de **Adviento**, un periodo santo de gracia, esperanza activa y preparación espiritual para acoger la venida del Señor. En esta ocasión, la propuesta pastoral para nuestro itinerario espiritual y comunitario se articula en torno al lema «*Alzad la mirada*» (Jn 4,35)

Estas palabras evocan la invitación directa que Jesús dirige a sus discípulos para sacudirlos de la inercia cotidiana y animarlos a contemplar los campos que ya están maduros para la siega. Acoger este lema significa abrir el corazón a una profunda conversión de la mirada, reconociendo que Dios no está ausente de nuestra historia, sino que sale continuamente a nuestro encuentro en la persona de Jesucristo y en la realidad viva de nuestros hermanos.

1. La raíz del lema: Las enseñanzas de León XIV en su Viaje Apostólico a España

El lema de este curso toma su inspiración directa de las intervenciones del papa León XIV durante su visita apostólica a España. Durante el viaje, el Santo Padre repitió insistentemente la llamada a «alzar la mirada» como antídoto frente a los grandes males que amenazan la conciencia contemporánea.

En sus discursos, el Papa advirtió sobre la tentación de vivir dominados por el ruido, la aceleración, la "idolatría del beneficio y del rendimiento", el culto a la propia imagen y el repliegue individualista. Frente a una cultura marcada por "narrativas divisivas y polarizantes" o sumida en la indiferencia que ignora el dolor del prójimo, la invitación pontificia nos reclama detenernos, cultivar el silencio interior y recuperar la capacidad de asombro ante la presencia activa de Dios.

Alzar los ojos implica mirar con más hondura. Durante su recorrido, el Papa visibilizó esta actitud en escenarios concretos de dolor y esperanza:

- En el centro social **CEDIA 24 horas** de Madrid, recordando que ante las personas vulnerables «la caridad no admite demoras» y que cada encuentro es un kairós o momento sagrado para amar.

- En el centro penitenciario **Brians 1**, alentando a los privados de libertad a alzar la mirada para descubrir que los errores del pasado no condenan el futuro ante la misericordia divina.
- En las costas de Arguineguín y el centro Las Raíces en Canarias, llamando a no apartar la vista del drama de los migrantes y a reconocer la dignidad inalienable de cada ser humano por encima de cualquier frontera o cifra.
- En la basílica de la Sagrada Familia de Barcelona, exhortando a la comunidad cristiana a alzarse como "piedras vivas" y faro de concordia.

Como sintetizó el propio Pontífice en San Cristóbal de La Laguna: «Alcemos la mirada hacia Él, sin apartarla de quienes sufren; miremos al Señor para aprender a mirar con sus ojos a nuestros hermanos»

2. El itinerario del Adviento (Ciclo B): La mirada atenta con San Marcos

Este camino de conversión de la mirada se enmarca en la pedagogía litúrgica del Ciclo B, cuya voz principal es la del evangelista San Marcos. A través de las cuatro semanas de preparación para la Navidad, la Palabra de Dios nos propone un itinerario gradual para educar nuestros sentidos espirituales:

- **I Domingo de Adviento – «Velad» (Mc 13,33-37):** La primera gran consigna es la vigilancia. Frente al "sueño de la mundanidad" y el adormecimiento de la fe, Jesús nos urge a estar atentos. Velar es orar, mantenernos instalados en la intimidad de Dios para descubrir su huella oculta en la cotidianidad.
- **II Domingo de Adviento – «Transita nuestro corazón» (Mc 1,1-8)**: La figura de Juan el Bautista en el desierto nos invita a la conversión y a la humildad. Allanar los senderos del Señor exige reconocer nuestra debilidad y despojarnos de la autosuficiencia para acoger la salvación que viene desde Belén.
- **III Domingo de Adviento – «Alegría verdadera» (Jn 1,6-8.19-28)**: El domingo Gaudete nos llena de un gozo desbordante. La alegría cristiana no es una emoción pasajera, sino el fruto del Espíritu Santo al saber que el Señor está cerca y que estamos llamados a ser testigos de su luz.
- **IV Domingo de Adviento – «¡María!» (Lc 1,26-38):** La mirada se posa en la Virgen de la Anunciación. En ella contemplamos la transparencia, la pureza y la humildad del hágase. María es la creyente por excelencia que supo alzar los ojos a Dios en el silencio de Nazaret y ponerse inmediatamente en camino para servir.



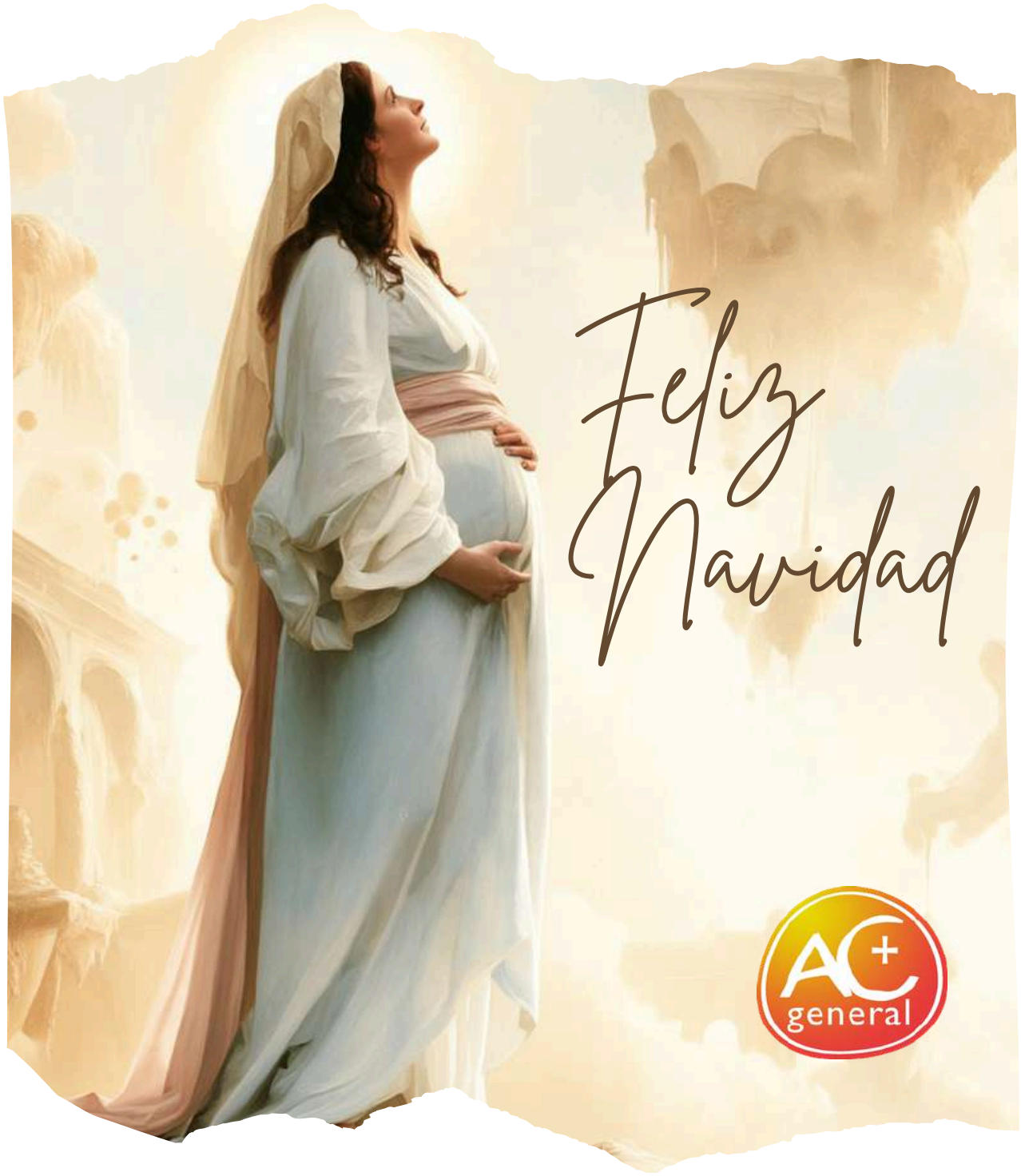
3. Dimensiones fundamentales del camino de Adviento

Para que este material sea un instrumento eficaz en nuestras parroquias, grupos de adultos, jóvenes e infancia, el proceso de renovación de la mirada se estructura en tres etapas integradas:

- **De la espera al encuentro**: No vivimos una espera pasiva ni nostálgica. Salimos del aislamiento para encontrarnos con el Dios vivo que se hace Emmanuel ("Dios con nosotros") en la humilde pobreza del pesebre.
- **Del encuentro a la conversión**: Experimentar que Cristo nos mira primero con amor y misericordia transforma nuestra mirada interior. Nos libera de juzgarnos con dureza y nos capacita para mirar nuestra historia y nuestro entorno con los ojos de la fe.
- **De la conversión a la misión**: La fe celebrada se convierte en caridad concreta. Alzar la mirada nos impulsa al compromiso evangelizador y social, haciéndonos atentos a las necesidades de quienes viven solos, sufren o buscan un sentido para sus vidas.

Junto a la Madre Inmaculada, contemplamos en este Adviento a Aquel que viene a salvarnos, con la certeza de que **quien aprende a mirar a Cristo termina descubriendo que, allí donde parecía que no había nada que esperar, ya está amaneciendo la salvación.**





Acción Católica General
C/ Alfonso XI 4, 5º - 28014 – Madrid
Tfno.: 915 311 323
www.accioncatolicageneral.es

accioncatolicageneral

ACGevangelizar